

## वैदिक संस्कृति में आहार-विहार का महत्व

(डॉ. वैशाली गावली)

गेस्ट फेकल्टी (संस्कृत)

पं.खुशीलाल शर्मा शासकीय आयुर्वेदिक महाविद्यालय  
भोपाल म०प्र०

### /सारांश/

विश्व में वैदिक संस्कृति अत्यंत प्राचीन और सर्वश्रेष्ठ संस्कृति है। इस संस्कृति में आहार-विहार का अत्यधिक महत्व है। आहार और विहार एक दूसरे के पूरक हैं। भारतीय संस्कृति में आहार को “ब्रह्म” के समान माना गया है। उत्तम आहार से ही शरीर का पोषण होता है तथा उचित विहार से शरीर का रक्षण होता है।

ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद में आहार-विहार का महत्व प्रतिपादित किया गया है। स्मृति ग्रंथों, पुराणों तथा धर्मशास्त्रों में आहार की शुद्धि पर विशेष बल दिया है। श्रीमद् भगवद् गीता के अध्याय १७ में भगवान् श्रीकृष्ण ने सात्विक, राजसिक व तामसिक आहार का वर्णन किया है।

**आयुःसत्त्वबलारोग्यसुख प्रीतिविवर्धनाः।**

**रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहारः सात्त्विकप्रियाः॥**

(श्रीमद् भगवद्गीता अध्याय १७ श्लोक ८ )

इसी प्रकार तैत्तिरीय उपनिषद्, छान्दोग्य उपनिषद् में आहार के स्थूल तथा सूक्ष्म तत्वों का निरूपण किया है।

**अन्नमषितं त्रेधा विधीयते तस्य यः स्थविष्ठो धातु।**

**स्तत्पुरीषं भवति यो मध्यमस्तन्मूँ सं योऽणिष्ठस्तन्मनः।१।**

(छान्दोग्य उपनिषद् षष्ठ प्रपाठक पंचमुखण्ड मंत्र १)

तैत्तिरीय उपनिषद् के भृगुवल्ली में आहार को ‘ब्रह्म’ कहा है। आहार से ही समस्त प्राणीमात्र जीवित रहते

है।

**अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात्। अन्नाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते।**

**अन्नेन जातानि जीवन्ति। अन्नं प्रयन्त्यभिसंविषन्तीति। तद्विज्ञाय।**

(तैत्तिरीय उपनिषद् भृगुवल्ली द्वितीय अनुवाक)

पुराणों में कूर्मपुराण, विष्णुपुराण तथा ब्रह्मवैवर्त पुराण में ऋतु अनुकूल तथा भक्ष्य व अभक्ष्य आहार का वर्णन किया गया है। विरुद्ध आहार-विहार से होने वाली रोगोत्पत्ति का वर्णन भी किया है। भक्ष्य व अभक्ष्य आहार को आयुर्वेद ने हितकर व अहितकर की संज्ञा दी है।

ऋतुचर्या वैदिक संस्कृति का महत्वपूर्ण भाग है। भारतवासी प्राचीनकाल से ही ऋतु के अनुकूल आहार-विहार करते थे। हमारे उत्सव, धार्मिक कार्य ऋतुओं पर आधारित है। प्रत्येक उत्सव पर बनाया जाने वाला भोजन उसी ऋतु के अनुकूल होता है।

भारतवर्ष समशीतोष्ण देश है। यहाँ ऋतुओं का विभाजन सूर्य की गति पर निर्भर है। जिन्हें सौर मास कहा जाता है। चैत्र से फाल्गुन पर्यंत ऋतुओं का विभाजन ज्योतिष तथा धर्मशास्त्र पर आधारित है। जिसमें 92 मास, 6 ऋतु, 2 अयन् काल विभाग के अन्तर्गत आते हैं।

सामवेद में इन छः ऋतुओं का वर्णन प्राप्त होता है।

**वसन्त इन्नु रन्त्यो ग्रीष्म इन्नु रन्त्यः।  
वर्षाण्यनु शरदो हेमन्तः षिषिर इन्नु रन्त्यः॥**

(सामवेद पूर्वार्चिक चतुर्थीदशती मंत्र 696)

इसी प्रकार द्वादश मास का वर्णन ऋग्वेद में प्राप्त होता है।

**वेदमासो धृतव्रतो द्वादशः प्रजावतः।  
वेदा य उपजायते॥**

(ऋग्वेद प्रथम मंडल सूक्त 25 मंत्र 7)

इसी प्रकार यजुर्वेद में सभी ऋतुओं का वर्णन प्राप्त होता है। ऋतुओं के अनुसार पर्यावरण की रक्षा के लिए यज्ञ का विधान भी वेदों में प्राप्त होता है।

**आयुर्वेद के अनुसार आहार का महत्व** - सुश्रुत संहिता, चरक संहिता तथा अष्टांग हृदय में आहार के महत्व को अत्यंत ही वैज्ञानिक विधि से बताया गया है। ऋतुचर्या आयुर्वेद का महत्वपूर्ण स्तम्भ है।

**“स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं आतुरस्य व्याधि परिमोक्षः”**

इस सिद्धांत पर आयुर्वेद ऋतुचर्या के पालन का आग्रह करता है।

ऋतुओं के अनुसार किया गया आहार-विहार निश्चित ही मानव को निरोगी रखता है। सभी ऋतुओं का मानव जीवन पर प्रभाव पड़ता है। ऋतुओं के अनुसार भोजन, किस प्रकार से, कितनी मात्रा में ग्रहण करना है। यह सब बताया गया है। षड्ऋतुओं की चर्या चरक के सुत्रस्थान में प्रमुखता से प्राप्त होती है।

आयुर्वेद में प्रमुख तीन दोष वात, कफ, पित्त माने गये हैं। वर्षा, शरद, हेमन्त, वसन्त, ग्रीष्म तथा प्रावृत् ये छः ऋतुएँ वात आदि दोषों के संचय प्रकोप प्रषमन के कारण हैं। अतः इन दोषों को ध्यान में रखकर ऋतुचर्या का

प्रतिपादन किया गया है। अनुचित प्रकार से किया गया भोजन रोगों की उत्पत्ति करता है। इसलिए 'आहारमात्रा' का महत्व बताया गया है।

**मात्राषी सर्वकालस्यान्मात्राह्यग्नेः प्रवर्तिका।**

**मात्रा द्रव्याण्यपेक्षन्ते गुरुण्यपि लघून्यपि॥**

(अष्टांगसूत्र संग्रह अष्टम् अध्याय श्लोक 9)

मात्रा में गुरुलघु का विचार किया गया है। भोजन में भोज्य पदार्थों की, पोषक तत्वों की कमी या अधिकता से रोगों की उत्पत्ति होती है। भोजन में पोषक तत्वों की कमी से शरीर की पुष्टि नहीं होती, ओज, तेज, बल नहीं बढ़ता। इस प्रकार का भोजन वात व्याधियों को जन्म देता है।

**भोजनं हीन मात्रं तु न बलोपचयौजसे।**

**सर्वेषां वात रोगाणां हेतुतां च प्रपद्यते॥**

(अष्टांगसूत्र संग्रह अष्टम् अध्याय श्लोक ३)

अधिक मात्रा वाले आहार से वातादि दोष शीघ्र प्रकुपित होते हैं।

**अतिमात्रं पुनः सर्वानाषु दोषान् प्रकोपयेत्।**

**पीड्यमाना हि वाताद्यायुगपत्तेन कोपिताः॥**

(अष्टांगसूत्र संग्रह अष्टम् अध्याय श्लोक ४)

इस प्रकार विपरीत आहार का भी वर्णन किया है। विपरीत आहार भी रोग उत्पत्ति का कारण है।

**वैदिक संस्कृति तथा आयुर्वेद में विहार का महत्व** - विहार का अर्थ क्रियाकलाप। वैदिक संस्कृति में उषाकाल में उठने का विधान है। स्मृति ग्रंथों में "ब्रह्ममुहूर्ते बुध्येत" कहा गया है। ऋग्वेद में उषाकाल की स्तुति में उषा सूक्त का वर्णन किया गया है। ब्रह्ममुहूर्त में उठने से मानव निरोगी रहता है। यह हमारी दिनचर्या का महत्वपूर्ण भाग है।

आयुर्वेद में भी ब्रह्ममुहूर्त का वर्णन किया गया है।

**ब्राह्मे मुहूर्त उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः॥**

(चरकसूत्रस्थान ५,७,८ सुश्रुत चिकित्सास्थान २४ अष्टांगसूत्र संग्रह ३)

यदि स्वस्थ रहता है तो प्रत्येक स्त्री-पुरुष को आयु तथा स्वास्थ्य धर्म का पालन करना चाहिए। सदाचार का पालन करना चाहिए। महर्षि चरक ने सदाचार को रसायन कहा है।

मनुस्मृति में ब्रह्ममुहूर्त का महत्व प्रतिपादित किया गया है -

**ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत धर्माऽर्थौ चाऽनुचिन्तयेत्।**

**कायक्लेशांश्च तन्मूलान् वेदतत्त्वाऽर्थमेव च॥**

(मनुस्मृति चतुर्थ अध्याय श्लोक ६२)

सदाचार का पालन करने से मानव को यश, सफलता की प्राप्ति होती है।

इत्याचारः समासेन यं प्राप्नोति समाचरन्।  
आयुरारोग्यमैश्वर्यं यषो लोकांश्च शाश्वतान्॥

(अष्टांग सूत्र संग्रह ४८)

मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए समभाव, मधुरभाषण एवं उत्तम व्यवहार एवं सदाचार का पालन करना चाहिए। वैदिक संस्कृति में मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए विशेष बल दिया है।